



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2024. 04. 15. hétfő	(00480) Gyermekek	R Vaníliás tej	624,84	149,48	6,80	5,60	3,04	17,79	7,19	0,23				
		Delma multivitamin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,00	0,05			
		Molnárka	516,84	123,65	3,69	3,30	1,36	19,66	1,58	0,41		 		
		T Happy day 100% gyümölcslé	317,73	76,01	0,09	0,00	0,00	18,20	0,00	0,00	0,01			
		E Paradicsomos tonhalas durumtészta Eidami sajttal	1 776,58	425,02	21,55	18,72	6,05	41,99	5,00	1,73		 		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,00	0,01			
		U Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00				
		Tojáskrém	250,82	60,00	1,85	4,95	1,74	2,09	0,00	0,00	0,18		 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,00	0,33			
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00			
		Összesen:	4 145,98	991,86	37,50	36,97	13,17	125,15	15,77	2,95				
2024. 04. 16. kedd	(00480) Gyermekek	R Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23				
		Görögös krém	127,13	30,41	1,65	2,26	1,40	0,84	0,00	0,00	0,29		 	
		Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,00	0,80			
		Póréhagyma	123,31	29,50	1,76	0,24	0,00	5,04	0,00	0,00	0,01			





2024. 04. 16. kedd		(00480) Gyermek									
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
E	Szezámagos csirkemáj vagdalt	818,75	195,87	13,18	10,89	1,86	11,04	0,00	0,28		
	Zöldborsófőzelék	1 082,48	258,97	11,61	9,67	1,80	30,80	5,00	0,09		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Sárgarépás kókuszgolyó	694,04	166,04	2,87	5,44	3,70	25,93	10,18	0,27		
	Összesen:	4 898,02	1 171,76	50,49	40,40	14,96	148,47	15,18	2,27		
2024. 04. 17. szerda		(00480) Gyermek									
R	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
	Házi sajtkrém	190,64	45,61	3,11	3,15	1,89	1,15	0,00	0,27		
	Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,33		
	Kápia paprika	25,16	6,02	0,24	0,04	0,00	1,08	0,00	0,00		
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Csirkemell felfűjt	637,98	152,63	11,70	9,70	2,14	4,45	0,00	0,18		
	Burgonyapüré	951,54	227,64	5,65	9,22	3,00	29,75	0,00	0,19		
	Fűszeres párolt cékla	315,96	75,59	1,03	3,83	0,42	8,63	4,05	0,57		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Lecsókrém 1-3	187,17	44,78	0,45	3,80	0,43	2,13	0,30	0,20		





2024. 04. 17.													
2024. 04. 18. csütörtök													
2024. 04. 17.	(00480) Gyermek	U	Burgonyás kenyér	433,60	103,73	4,00	1,00	0,24	19,56	0,00	0,79		
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	3 987,38	953,92	36,85	37,50	11,19	114,49	6,35	2,79		
		2024. 04. 18. csütörtök	(00480) Gyermek	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23
Sült paprikás sajtkrém	172,29				41,22	0,67	3,87	2,29	0,86	0,00	0,32		
Félbarna kenyér	432,43				103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
Kígyóuborka	9,83				2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
T	Kivi			254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
E	Zöldbableves pulykahússal			596,73	142,76	8,90	7,42	2,46	9,78	0,00	0,96		
	Boci szelet			1 219,75	291,80	11,87	11,11	3,79	36,39	16,48	0,15		
	Narancs			86,55	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00		
U	Gyümölcstea			36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
	Pikáns pulykamellsonkakrém			146,87	35,14	2,01	2,06	0,33	2,23	0,00	0,33		
	Rozsos bagett			362,02	86,61	3,30	0,26	0,10	17,66	0,00	0,67		
	Hónapos retek			6,09	1,46	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,02		
	Összesen:			3 827,71	915,72	39,10	31,45	12,13	116,67	18,48	3,50		





2024. 04. 19.

péntek

(00480)

Gyermek

R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Natúr vajkrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	327,98	78,46	2,86	0,43	0,02	15,67	0,00	0,32		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,00	0,80	0,00	0,00		
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,00	
	E	Tejszínes kukoricás-pórés csirkeragu	880,23	210,58	14,04	10,95	3,22	13,86	0,00	0,82	
		Párolt rizs	859,77	205,69	3,20	7,55	0,87	31,00	0,00	0,50	
		Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	U	Házi mangós-banános ivójoghurt	396,48	94,85	2,32	2,19	1,18	16,27	7,99	0,19	
		Kifli	268,47	64,23	2,83	1,30	0,74	10,22	0,00	0,38	
Összesen:		3 780,92	904,51	33,30	32,76	11,00	117,62	7,99	2,45		

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

